

# Sándwich de atún

4 porciones

## Ingredientes

- 1 tallo grande de apio o 2 pequeños
- 1 tomate grande
- ½ limón amarillo mediano
- 2 latas (de 5 o 6 onzas) de atún bajo en grasa, envasado en agua, sin sal agregada
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa
- ¼ de taza de mayonesa bajo en grasa
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 4 rebanadas de pan integral para sándwich
- **Ingredientes opcionales:**
- ¼ de cucharadita de estragón o eneldo seco
- Salsa picante, al gusto



## Preparación

1. Enjuague y pique el apio. Enjuague, quite el corazón y corte el tomate en 4 rodajas gruesas.
2. Enjuague el limón y córtelo por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
3. En un colador, escurra el atún.
4. Ralle el queso.
5. En un tazón mediano, agregue el atún. Desmenúcelo con un tenedor. Agregue el apio, el jugo de limón, la mayonesa y la pimienta negra. Mezcle con un tenedor hasta que esté combinado. Si usa hierbas secas y salsa picante, agréguelas ahora.
6. En una sartén grande a fuego medio, agregue 2 rebanadas de pan. Cocine hasta que esté tostado, aproximadamente 5 minutos. Retire del sartén. Repita con las otras 2 rebanadas. Retire la sartén del fuego.
7. En el lado tostado de cada rebanada de pan, agregue ½ taza de la mezcla de atún. Cubra con una rodaja de tomate y espolvoree con queso (aproximadamente 2 cucharadas cada uno).
8. Regrese la sartén a fuego medio. Coloque los 2 sándwiches en la sartén. Tape y cocine hasta que el queso se derrita y el pan se dore, aproximadamente 3-5 minutos. Retire de la sartén. Repita con los otros 2 sándwiches.

## Notas del chef:

- La mezcla de atún también es ideal para sándwiches fríos. O, úsela para hacer ensalada de pasta. Combine el atún con las sobras de pasta integral, un puñado de chícharos congelados, descongelados y un poco de mayonesa baja en grasa y jugo de limón extra.
- Use rábanos picados en lugar de apio, si lo desea.
- Para hacer los 4 sándwiches a la vez, use el horno. Tueste el pan en una bandeja para hornear a los 450°F durante 10 minutos. Retire del horno y voltee cada rebanada. Cubra con la mezcla de atún, las rodajas de tomate y el queso. Regrese al horno y hornee hasta que el queso se derrita, aproximadamente 3-5 minutos.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd